



☎ : (0288) 2676524 / 2665204

સુમેર સ્પોર્ટ્સ ક્લબ (રજી.) જામનગર

E-mail : summairsportsclub@gmail.com

Website : www.summairsportsclub.org

Dt. 29-8-2009

“યોગ – પ્રાણાયામ શિબિર”

પ્રણવ યોગ ફાઉન્ડેશનના અધ્યક્ષ તથા રેકી શિક્ષક શ્રી કેતન શાહ ના માર્ગદર્શન હેઠળ તા. ૦૮-૦૯-૨૦૦૯ થી તા. ૧૨-૦૯-૨૦૦૯ સુમેર સ્પોર્ટ્સ ક્લબના સભ્યો ભાઈઓ / બહેનો માટે યોગ શિબિરનું આયોજન (સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦) દરમિયાન કરવામાં આવેલ છે. જેમાં ખાસ કરીને સૂર્ય નમસ્કાર તથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શીખવવામાં આવશે જેના દ્વારા અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય વર્ધક લાભ અને રોગ મુક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે જેમ કે **ઓબેસીટી, ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેસર, અસ્થમા** વગેરે રોગોમાં નિયંત્રણ લાવી શકાય તથા બહુજ ટુંકા સમયમાં અભ્યાસ કરી સ્ફૂર્તિ તથા હેલ્થ મેળવી શકાય. શિબિર બાદ ના ઉત્સાહ અને રસ અનુસાર આ યોગના વર્ગો નિયમિત રૂપે પણ ક્લબના સભ્યોમાટે શરૂ કરી શકાય.

શિબિરમાં મેળવેલ જ્ઞાન આપને નિયમિત જીવનમાં ઉપયોગી થશે.

સમય : સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦
તા. ૮-૯-૨૦૦૯ થી ૧૨-૯-૨૦૦૯ સુધી
સ્થળ : સુમેર સ્પોર્ટ્સ ક્લબ, જામનગર.

જયેશ એ. મહેતા
ઓ. સેક્રેટરી

નિયમિત યોગ – પ્રાણાયામથી ઘણા હઠીલા દર્દ મટી શકે છે. તેમજ રાહત મળે છે.